



## INTERACTIF : La relation entre le stress et le corps

En collaboration avec : Eli Bay, expert en stress

### SUJET

#### Gérer votre stress

Vous pensez que le stress n'affecte que votre humeur ? Détrompez-vous. Le stress a un effet profond sur pratiquement tous les systèmes et appareils de votre corps. Voici pourquoi, et ce que vous pouvez faire pour éviter ses effets néfastes.

Quand vous êtes stressé, tout votre corps le ressent, de votre cerveau aux articulations de vos orteils. « Presque tout votre organisme est touché, explique Eli Bay, spécialiste du stress et fondateur du Relaxation Response Institute. Tous les systèmes, tous les organes, toutes les cellules sont affectés par le stress. Le corps entier en subit les effets. Et le stress n'agit pas que sur votre corps; il affecte aussi votre esprit et vos émotions. »

Pour vous aider à voir le vaste éventail des réactions au stress et les répercussions que celles-ci peuvent avoir sur votre santé, Eli présente ce qu'il considère comme les principaux systèmes et organes touchés. Cliquez sur les différents points dans l'illustration ci-dessous pour faire une visite guidée du corps humain en proie au stress.

### Faites le lien

« Tous les appareils et systèmes de votre organisme sont connectés, dit Eli. Trop de stress peut avoir un effet d'entraînement et déclencher l'apparition de toute une variété de symptômes. Votre système immunitaire, par exemple, peut s'affaiblir en période de stress, vous rendant plus vulnérable aux maladies et troubles courants comme le rhume, la grippe et la fatigue. »

Pour savoir comment mieux gérer le stress dans votre vie, consultez Gérer notre stress. Vous y trouverez d'autres renseignements et conseils pour vous aider à lutter contre le stress. Vous pouvez également faire une recherche sur le mot « stress » dans Chercher du soutien pour en apprendre davantage sur les ressources qui existent dans votre région.

### Références

- Eli Bay, The Relaxation Response Institute, site web

**Vous voulez être informé des conseils et des outils les plus récents? Abonnez-vous à notre**